



ANALISIS KOMPONEN BIOMOTORIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PSG GADUT KECAMATAN LUBUK KILANGANKOTA PADANG

Arif Aqli Dasriandi¹ *, Didin Tohidin², Ridho Bahtra³, Hadi Pery Fajri⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

³ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

⁴ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

*Coressponding Auther. Email: arifaqolid@gmail.com

Received: 19 Maret artikel dikirim; Revised: 30 Maret artikel revisi; Accepted: 1 April artikel diterima

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kemampuan Biomotorik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang yang meliputi kecepatan, kelincahan, kekuatan, fleksibilitas, power dan daya tahan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Sampel penelitian ini adalah pemain Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut sebanyak 17 orang. Hasil penelitian Analisa komponen-komponen biomotorik dengan tes dan pengukuran menunjukkan kemampuan komponen-komponen biomotorik dari persentase terbesar adalah sebagai berikut: (1) Kecepatan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dikategorikan Kurang Sekali dengan presentase terbesar sebanyak 35%, (2) Kelincahan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dikategorikan Baik dengan presentase terbesar sebanyak 35%, (3) Kekuatan otot lengan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dikategorikan Kurang dengan presentase terbesar sebanyak 85%, (4) Fleksibilitas atau kelentukan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dikategorikan Kurang dengan presentase terbesar sebanyak 76%, (5) Power Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dikategorikan Kurang dengan presentase terbesar sebanyak 59%, dan (6) Ketahanan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dikategorikan Rendah dengan presentase terbesar sebanyak 47%.

Kata Kunci: Komponen-komponen Biomotorik, Sepakbola.

Abstract:

This study aims to determine the Biomotor Ability of PSG Gadut Football School Players (SSB), Lubuk Kilangan District, Padang City which includes speed, agility, strength, flexibility, power and endurance. This research is quantitative descriptive. The method used in this study is a survey method using data collection techniques in the form of tests and measurements. The sample of this study were 17 PSG Gadut Football School (SSB) players. The results of the analysis of the biomotor components with tests and measurements show that the ability of the biomotor components of the largest percentage is as follows: (1) The Speed of the Football School Athlete (SSB) PSG Gadut, Lubuk Kilangan District, Padang City is categorized as Less Once with the largest percentage of 34%, (2) The agility of the PSG Gadut Football School Athlete (SSB), Lubuk Kilangan District, Padang City is categorized as Good with the largest percentage of 34%, (3) The muscle strength of the PSG Gadut Football School Athlete's (SSB) Lubuk Kilangan District, Padang City is categorized as Less with a percentage the largest is 85%, (4) Flexibility or flexibility Football School Athlete (SSB) PSG Gadut, Lubuk Kilangan District, Padang City is categorized as Less with the largest percentage of 76%, (5) PSG Gadut Football School Athlete Power (SSB) Lubuk Kilangan District, Padang City categorized as Less with the largest percentage of 59%, and (6) Athlete Endurance t PSG Gadut Football School (SSB), Lubuk Kilangan District, Padang City is categorized as Low with the largest percentage of 47%.

Keywords: Biomotor Components, Football

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Kehidupan yang modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional menerangkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu. Untuk meraih prestasi yang tinggi dalam olahraga perlu adanya peningkatan prestasi, dengan demikian diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pengembangan secara berkelanjutan, terprogram dan terarah dalam upaya peningkatan mutu, jumlah serta ketepatan olahraga yang dimiliki.

Permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan mengisi waktu luang, akan tetapi dituntut juga untuk meraih prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang populer dan berkembang di dunia, hal ini dilihat dari permainan yang masih memakai pola lama hingga menjadi sepakbola modern yang banyak dikagumi semua kalangan, hal ini dikarenakan perkembangan teknologi yang pesat menjadi pendorong berkembangnya olahraga sepakbola (Indra & Marheni 2020). Berkembangnya sepakbola membuat banyak bermunculan sekolah-sekolah sepakbola (SSB), akademi sepakbola dan klub yang membina pemain-pemain muda berbakat.

Permainan sepakbola memiliki beberapa teknik, diantaranya menggiring bola (*Dribbling*), mengoper bola (*Passing*), menendang bola (*Shooting*), menyundul bola (*Heading*), menghentikan bola atau mengontrol bola (*Stopping*). Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain sepakbola. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan sehingga benar-benar menguasai. (Yandri, Badri, Hanif & Tohidin, D., 2019).

Ide permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita sendiri dari kebobolan (Bahtra, R., Tohidin, D., & Putra, A. N, 2021). Ide ini akan dilakukan oleh pemain sepakbola selama 2x45 menit, dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Namun demikian agar bisa menerapkan ide ini dengan baik maka pemain sepakbola harus memiliki kemampuan individu yang baik. Filosofi merupakan suatu hal yang wajib dimiliki oleh setiap tim sepakbola termasuk tim nasional maupun klub yang bermain di kompetisi dari Negara tersebut. Indonesia memiliki filosofi sepakbola pada awal tahun 2017 dibawah komando Direktur Teknik PSSI Danurwindo. Filanesia adalah sebuah filosofi yang akan menjadi landasan atau fondasi dan menjadi ciri khas atau karakter permainan sepakbola Indonesia, baik untuk pembinaan usia dini hingga profesional. Filanesia memilih cara bermain *Attacking Transition-Defending* untuk membawa sepakbola Indonesia ke tingkat yang lebih tinggi. Pada saat posisi *Attacking* membangun penyerangan dari lini belakang lalu ke lini tengah lalu ke lini depan dan mencetak gol. *Transition* dibagi menjadi dua yaitu transisi positif dan transisi negatif. Transisi positif adalah posisi saat tim berhasil merebut bola dari serangan musuh lalu melakukan *counter attack* pada prioritas pertama tetapi jika tidak memungkinkan melakukan prioritas kedua yaitu *rebuild up*. Transisi negatif adalah posisi saat tim gagal untuk mencetak gol atau bola direbut oleh lawan maka prioritas pertama melakukan *press* untuk langsung merebut bola kembali, sedangkan prioritas kedua melakukan reorganisasi untuk *press build up* yaitu adalah melakukan *pressing* pada saat tim lawan *build up* yang dibangun menjadi gagal. Saat *defend* yang harus dilakukan adalah bertahan proaktif dengan melakukan *pressing* secara situasional berbasis penjagaan zonal. Filanesia memilih formasi 1-4-3-3 sebagai formasi belajar. Pendekatan yang digunakan dalam Filanesia adalah pendekatan holistik, Hal ini dilakukan karena pendekatan holistik terintegrasi satu sama lain, dimana setiap latihan sepakbola selalu tercipta rangkaian komunikasi – ambil keputusan – eksekusi. Metode latihan yang digunakan filanesia adalah menggabungkan semua unsur sepakbola seperti teknik, taktik, fisik dan mental dalam suatu proses latihan.

Kemampuan yang harus dimiliki yaitu kondisi fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik, dan mental yang baik. Dalam sepakbola diwaktu bersamaan dan situasi yang cepat berubah akan melibatkan persepsi, kognitif dan motorik yang baik (Zago, Giuriola, & Sforza, 2016). Maka dari itu dibutuhkan pemahaman ini secara komprehensif. Selain itu, keterampilan teknik dasar sangat dibutuhkan dalam sepakbola. Penguasaan teknik yang baik akan memudahkan pemain dalam mencapai kemenangan. Menurut (Bahtra, R., & Annas, M, 2020) Untuk dapat bermain dengan baik, penguasaan teknik dasar sepak bola sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola karena teknik dasar merupakan salah satu landasan seseorang untuk dapat bermain sepak bola.

Biomotorik adalah kemampuan bergerak manusia yang di pengaruhi oleh kondisi system organ dalam. Sistem organ yang dimaksud adalah system Neuromuskuler, Pernapasan, Pencernaan, Peredaran darah, Energi, Tulang dan Persendian. Dengan demikian komponen biomotorik adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan. Oleh karena hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga seluruh mengandung unsur-unsur Kekuatan, Ketahanan, Kecepatan, Koordinasi, dan Fleksibilitas yang memerlukan keluasaan gerak persendian (Sukadiyanto,2011).

Menurut Sukadiyanto (2011) Komponen dasar dari Biomotorik olahragawan meliputi Kekuatan, Ketahanan, Kecepatan, Koordinasi, dan Fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu istilah sendiri. Di antaranya, seperti: Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, kelincuhan merupakan gabungan dari kecepatan dan kelincuhan. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008) bahwa “Dalam membuat program latihan, seorang pelatih harus mempersiapkan faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan, karena keempat faktor tersebut saling berhubungan antara satu dengan yang lainnya”. Kondisi fisik merupakan persiapdasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Baley, Astrand dan Rodhal, Rushol dalam Bafirman dan Apri Agus (2008): Komponen dari kondisi fisik ditinjau dari prinsip muscular meliputi Daya tahan (*endurance*), Kekuatan (*strength*), Daya ledak (*Power*), Kelincuhan (*agility*), Kecepatan (*speed*), Kekuatan (*power*), dan Kelentukan (*flexibility*).

Seluruh pemain sepakbola jika ingin mencapai sebuah puncak prestasi, tentunya harus didukung oleh seluruh komponen yang dibutuhkan dalam cabang olahraga sepakbola itu sendiri, tak terkecuali biomotorik. Pemain yang mempunyai biomotorik yang baik tentunya akan sangat bermanfaat untuk menopang kemampuan terbaiknya selama pertandingan, dan sebaliknya jika pemain mempunyai tingkat biomotorik yang kurang baik, tentunya akan sangat mempengaruhi dan mengganggu penampilannya selama pertandingan (Emral,2016).

Dengan demikian berdasarkan pendapat tersebut di atas komponen dasar biomotorik yang utama adalah terdiri dari: ketahanan, Kekuatan, dan kecepatan. Sedangkan komponen biomotorik yang merupakan suplemen utama di antaranya adalah fleksibilitas, dan koordinasi. Power bukan merupakan komponen dasar atau suplemen, tetapi merupakan kombinasi dari hasil kali kekuatan dan kecepatan. Untuk itu pembahasan selanjutnya mengenai komponen biomotorik akan lebih terpusat pada komponen biomotorik utama atau dasar dan yang suplemen, yaitu meliputi: ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, dan koordinasi.

Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut didirikan pada tanggal 29 September 2020 yang di latih oleh Irwan Purwanto. Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut merupakan tempat menyalurkan bakat, minat serta memperdalam kemampuan dalam bermain sepakbola, yang bertujuan untuk membina, mendidik dan mengembangkan motivasi agar bisa melahirkan pemain yang profesional. Sekolah Sepakbola (SSB) Gadut memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap untuk melaksanakan proses latihan sepakbola. Dalam mencapai prestasi yang diinginkan selama pembinaan tidak terlepas dari kemampuan- kemampuan kondisi fisik yang bertujuan untuk menunjang proses latihan agar mendapat hasil yang maksimal saat bertanding.

Berdasarkan hasil pengamatan dan informasi dari pelatih SSB PSG Gadut, kemampuan fisik dan stamina masih belum maksimal hal ini terlihat pada saat SSB PSG Gadut mengikuti Turnamen IPRC U-15 di Padang pada tanggal 8 oktober 2022, SSB PSG Gadut mengalami kekalahan saat melawan club SSBPOS Saloyo dengan skor 3-2 yang menyebabkan SSB PSG Gadut hanya sampai pada babak 16 besar. SSB PSG Gadut Kembali mengikuti ajang turnamen Soeratin cup U-15 zona Sumatra Barat pada tanggal 14 Desember 2022, SSB PSG Gadut kalah 2 kali melawan club Minang Sejangat 2-1 dan Ps Pasbar 2-0.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, peneliti melihat permasalahan yang terjadi pertandingan tersebut, pada saat pertandingan tersebut tim pelatih perlu memperhatikan kemampuan fisik dan stamina bukan hanya kemampuan Teknik dan taktik saat bertanding, untuk mengetahui kemampuan biomotorik pemain, dapat dilihat dengan menggunakan tes komponen biomotorik dengan tes, yaitu tes kecepatan, kelincuhan, kekuatan, fleksibilitas, power/daya ledak, ketahanan, untuk pemain yang berusia -15 tahun di SSB PSG Gadut. Oleh karena itu peneliti ingin mengangkat penelitian dengan judul “Analisis Biomotorik Atlet Sepakbola di Club SSB PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. penelitian yang dilakukan untuk menjawab persoalan-persoalan tentang keadaan atau kondisi sebagaimana adanya di lapangan dalam fenomena yang akan diteliti menggunakan media penghitung angka (Sugiyono, 2010). Penelitian deskriptif tidak bermaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggambarkan apa adanya tentang variabel, gejala, atau suatu keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran (Notoatmodjo, 2018).

HASIL PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan komponen-komponen Biomotorik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang yang terdiri dari Tes Kecepatan (*Sprint 30 Meter*), Kelincahan (*Zig-zag Run*), Kekuatan (*Push up*), Fleksibilitas (*Sit and Reach*), Power (*Vertical Jump*) dan Ketahanan (*Yo yo Intermittent Recovery*). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada masing-masing tes, didapatkan data sebagai berikut:

1) Tes *Sprint 30 meter*

Berdasarkan tes biomotorik komponen kecepatan didapatkan hasil penelitian tes *sprint 30 meter* dengan pemain sebanyak 17 orang atlet sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Sprint 30 Meter*

NO	NORMA	KATEGORI	FREKUNSI	PRESENTASE
1	3.58 – 3.91	Baik Sekali	4	24%
2	3.92 – 4.34	Baik	4	24%
3	4.35 – 4.72	Sedang	2	12%
4	4.73 – 5.11	Kurang	1	6%
5	5.12 – 5.50	Kurang Sekali	6	34%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diperoleh data komponen-komponen biomotorik kecepatan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebanyak 4 orang(24%) dalam kategori Baik Sekali, 4 orang (24%) dalam kategori Baik, 2 orang (12%) dalam kategori Sedang, 1 orang (6%) dalam kategori Kurang dan 6 orang (34%) dalam kategori Kurang Sekali. Tes *Zig-zag Run*

Berdasarkan hasil penelitian tes biomotorik komponen-komponen kelincahan menggunakan tes *Zig Zag Run* sebanyak 17 orang diperoleh data hasil tes yang dapat dideskripsikan pada sebuah tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Zig-zag Run*

NO	NORMA	KATEGORI	FREKUNSI	PRESENTASE
1	<6,7 Detik	Baik Sekali	4	24%
2	6,8 – 7,6	Baik	6	34%
3	7,7 – 8,7	Sedang	3	18%
4	8,8 – 10,3	Kurang	4	24%
5	>10,4 Detik	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan table 2 di atas dapat diperoleh data hasil tes komponen-komponen biomotorik kelincihan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dari total jumlah 17 pemain, sebanyak 4 orang (24%) berada pada kategori Baik Sekali, 6 orang (34%) berada dalam kategori Baik, 3 orang (18%) berada dalam kategori Sedang dan sebanyak 4 orang dalam kategori Kurang. Sedangkan kategori Kurang Sekali tidak ada satupun pemain yang berada dalam ketegori tersebut atau sebesar (0%). Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa komponen biomotorik kelincihan sebagian besar Pemain sekolah sepakbola SSB PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang berada padakategori Baik dengan persentase terbesar yaitu pada posisi 34% Baik.

2) Tes *Push Up*

Berdasarkan tes komponen-komponen biomotorik kekuatan otot lengan dengan tes *push up* didapatkan hasil penelitian tes *push up* Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebanyak 17 orang dapat dideskripsikan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Push Up*

NO	NORMA	KATEGORI	FREKUNSI	PRESENTASE
1	>70	Baik Sekali	0	0%
2	53 – 69	Baik	0	0%
3	38 – 52	Sedang	2	12%
4	19 - 35	Kurang	14	82%
5	<18	Kurang Sekali	1	6%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan table 3 di atas dapat diperoleh data hasil tes komponen-komponen biomotorik kekuatan *push up* Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebanyak 2 orang (12%) berada pada ketegori Sedang, 14 orang (82%) berada dalam kategori Kurang dan 1 orang (6%) berada dalam kategori Kurang Sekali. Sedangkan untuk kategori Baik Sekali dan kategori. Baik tidak ada satu pun yang berada dalam kategori tersebut atau sebesar (0%). Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa komponen-komponen biomotorik kekuatan *push up* pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebagian besar berada di kategori Kurang dengan persentase terbesar yaitu pada posisi 85% kurang.

3) Tes *Sit and Reach*

Berdasarkan hasil tes komponen-komponen biomotorik fleksibilitas menggunakan instrument penelitian *sit and reach* Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebanyak 17 orang pemain didapatkan sebuah hasil tes *sit and reach* yang dapat dideskripsikan pada tabel berikut :

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Sit and Reach*

NO	NORMA	KATEGORI	FREKUNSI	PRESENTASE
1	>41	Baik Sekali	0	0%
2	31 – 42	Baik	0	0%
3	21 – 30	Sedang	0	0%
4	11 – 20	Kurang	13	76%
5	<10	Kurang Sekali	4	24%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan table 4 di atas dapat diperoleh data hasil tes komponen-komponen fleksibilitas *Sit and Reach* Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebanyak 13 orang (76%) pada kategori Kurang, 4 orang (24%) pada kategori Kurang Sekali, 0 orang (0%) pada kategori Baik Sekali, 0 orang (0%) pada kategori Baik dan 0 orang (0%) pada kategori Sedang. Berdasarkan data di atas dalam tes *sit and reach* sebagian besar Pemain sekolah sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang berada pada kategori Kurang dengan persentase terbesar yaitu pada posisi 76% kurang.

4) Tes *Vertical Jump*

Berdasarkan hasil penelitian tes biomotorik komponen power menggunakan tes *Vertical Jump* untuk Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebanyak 17 orang pemain dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitaian Tes *Vertical Jump*

NO	NORMA	KATEGORI	FREKUNSI	PRESENTASE
1	>66	Baik Sekali	0	0%
2	53 – 56	Baik	2	12%
3	42 – 52	Sedang	5	29%
4	31 - 41	Kurang	10	59%
5	<31	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diperoleh data hasil tes komponen-komponen kekuatan aspek *Vertical Jump* Pemain sekolah sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebanyak 0 orang (0%) berada pada kategori Baik Sekali, 2 orang (12%) berada pada kategori Baik, 5 orang (29%) berada pada kategori Sedang, 10 orang (59%) berada pada kategori Kurang dan 0 orang (0%) berada pada kategori Kurang Sekali. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa komponen biomotorik aspek *vertical jump* pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebagian besar dalam kategori Kurang dengan persentase terbesar yaitu pada posisi 59% kurang.

5) Tes *Yo yo Intermittent Recovery*

Berdasarkan hasil penelitian tes komponen-komponen biomotorik ketahanan dengan menggunakan instrumen tes *Yo yo Intermittent Recovery* Atlet Sepakbola Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebanyak 17 orang pemain diperoleh data hasil penelitian *yo yo intermittent recovery* yang dapat dideskripsikan pada tabel berikut ini :

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Yo yo Intermitten Recovery*

NO	NORMA	KATEGORI	FREKUNSI	PRESENTASE
1	>2400	Tinggi	0	0%
2	2000 – 2400	Sangat Baik	0	0%
3	1520 – 1960	Baik	0	0%
4	1040 – 1480	Sedang	2	12%
5	520 – 1000	Rendah	8	47%
6	<520	Sangat Rendah	7	41%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan tabel 13 di atas dapat diperoleh data hasil tes komponen-komponen biomotorik ketahanan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dari total jumlah 17 orang pemain, sebanyak 0 orang (0%) berada di kategori Tinggi, 0 orang (0%) berada pada kategori Sangat Baik, 0 orang (0%) berada pada kategori Baik, 2 orang (12%) berada pada kategori Sedang, 8 orang (47%) berada pada kategori Rendah, dan 7 orang (42%) berada pada kategori Sangat Rendah. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa komponen tes yo yo intermitten recovery Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebagian besar berada padakategori Rendah dengan persentase terbesar yaitu pada posisi 47% rendah.

Biomotorik adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neuromuscular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Sukadiyanto, 2011). Gerak akan terjadi bila tersedia energi yang tersimpan, baik dalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan. Seluruh sistem organ yang ada dalam tubuh tersebut sangat berperan pada saat pemrosesan energi yang terjadi dalam otot sehingga menimbulkan gerak. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen biomotorik adalah keseluruhan dari kondisi fisik seorang atlet atau olahragawan.

Berdasarkan hasil penelitian tentang Analisis Komponen- Komponen Biomotorik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang menggunakan tes dan pengukuran komponen-komponen biomotorik, telah didapatkan hasil setiap item tes dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Pengukuran kecepatan menggunakan tes *sprint* 30 m.

Berdasarkan hasil tes *sprint* 30 m, kecepatan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebagian besar masuk dalam kategori Sedang sebanyak 6 atlet atau 34% dari total frekuensi. Biomotorik untuk kecepatan masih perlu ditingkatkan lagi dengan melatih komponen kecepatan agar dapat masuk dalam kategori baik, tetapi harus didahului latihan ketahanan dan kekuatan seperti yang telah dijelaskan di kajian teori. Menurut Syafruddin (2013) dalam olahraga Sepakbola, kecepatan memiliki peran penting, kemampuan untuk melakukan serangan ke arah pertahanan lawan secara cepat akan sangat membantu sebuah team dalam meraih kemenangan di dalam sebuah pertandingan sepakbola. Jika para atlet dapat meningkatkan kualitas kecepatan gerak dan reaksinya, maka akan sangat berpengaruh pada performa saat latihan ataupun saat bertanding. Pelatih juga harus memperhatikan komponen kecepatan ini agar dapat mendukung perkembangan prestasi para atlet, sehingga diharapkan akan mencapai puncak prestasinya di masa mendatang.

- 2) Pengukuran kelincihan menggunakan tes *zig zag run*

Berdasarkan hasil tes *zig zag run*, kelincihan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebagian besar masuk dalam kategori Baik sebanyak 6 orang atau 34% dari total frekuensi. Pelatih diharapkan dapat mempertahankan kualitas kelincihan seluruh pemain sampai pada saat Kompetisi digelar dan jika perlu ditingkatkan ke kategori yang lebih baik lagi agar dapat mendukung performa menuju puncak prestasi di masa depan. Kelincihan menjadi faktor penting bagi para pemain Sepakbola dan sangat berfungsi saat dalam pertandingan, misalnya untuk melewati lawan pada saat pemain membawa bola untuk menyerang kepada pertahanan lawan. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Bahrudin (2008) yang menyatakan bahwa kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

- 3) Pengukuran kekuatan otot lengan menggunakan tes *push up*

Berdasarkan hasil tes *push up*, kekuatan otot lengan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebagian besar masuk dalam kategori Kurang yaitu sebanyak 14 atlet atau sebesar 82% dari total frekuensi. Hal ini sebaiknya menjadi perhatian khusus bagi pelatih untuk lebih meningkatkan latihan kekuatan otot lengan agar dapat meningkat dan minimal dapat masuk ke dalam kategori sedang agar dapat mendukung performa para atlet menuju puncak prestasi di masa depan. Kekuatan otot lengan untuk seorang atlet Sepakbola sangat penting, karena dalam sepakbola adalah sebuah olahraga yang sangat rentan berkontak fisik dengan lawan. Pembahasan tersebut didukung oleh Sukadiyanto (2011: 111) menyatakan, secara fisiologi kekuatan adalah kemampuan neuromuscular (otot dan saraf) untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam.

- 4) Pengukuran fleksibilitas/ kelentukan menggunakan tes *sit and reach*.

Berdasarkan hasil tes *sit and reach*, fleksibilitas / kelentukan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebagian besar masuk dalam kategori Kurang yaitu sebanyak 13 pemain atau sebesar 76%. Diharapkan pelatih dapat menjadikan hal tersebut sebagai catatan penting untuk dapat meningkatkan latihan fleksibilitas/ kelentukan agar dapat meningkat dan minimal dapat masuk ke dalam kategori sedang agar dapat mendukung performa para atlet menuju puncak prestasi di masa depan. Seorang pemain yang memiliki fleksibilitas/ kelentukan yang baik dapat menghindarkan diri dari kemungkinan terjadinya cedera secara fisik dan memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan dengan ruang gerak sendi yang luas.

Hal ini didukung oleh penjelasan Sukadiyanto (2011:) yang menyatakan bahwa fleksibilitas/kelentukan adalah komponen yang sangat penting untuk melakukan aktivitas gerak, selain itu fleksibilitas juga berguna untuk mengurangi resiko terjadinya cedera. Secara keseluruhan hasil tes fleksibilitas/kelentukan masih jauh dari harapan peneliti. Dikarenakan fleksibilitas/kelentukan berhubungan langsung dengan keadaan tulang dan persendian serta faktor umum lainnya maka hal ini tidak dapat dipaksakan atau akan menyebabkan terjadinya cedera.

- 5) Pengukuran power/daya ledak otot tungkai menggunakan tes *Vertical jump*.

Berdasarkan hasil tes *Vertical jump*, power / daya ledak otot tungkai Atlet Sekolah Sepakbola (SSB)PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebagian besar berada pada kategori Kurangyaitu sebanyak 10 atlet atau sebesar 59% dari total frekuensi.

- 6) Pengukuran daya tahan/ketahanan menggunakan tes *Yo yo Intermittent Recovery*.

Berdasarkan hasil tes daya tahan / ketahanan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang sebagian besar masuk dalam kategori Rendah sebanyak 8atlet atau 47% dari total frekuensi. Hal tersebut sebagai catatan penting untuk dapat meningkatkanlatihan daya tahan / ketahanan agar dapat meningkat dan minimal dapat masuk ke dalam kategori sedang agar dapat mendukung performa para atlet menuju puncak prestasi di masa depan. Penjelasan Sukadiyanto (2011: 61) yang menyatakan bahwa hubungan antara ketahanan dan kinerja (performa) fisik olahragawan diantaranya adalah menambah: (1) kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus menerus dengan intensitas yang tinggi dan dalam jangka waktu lama, (2) kemampuan untuk memperpendek waktu pemulihan (recovery) terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, (3) kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Analisis Komponen- Komponen Biomotorik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Kecepatan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dikategorikan Kurang Sekali dengan presentase terbesar sebanyak 35%, (2) Kelincahan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dikategorikan Baik dengan presentase terbesar sebanyak 35%, (3) Kekuatan otot lengan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dikategorikan Kurang dengan presentase terbesar sebanyak 85%, (4) Fleksibilitas atau kelentukan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dikategorikan Kurang dengan presentase terbesar sebanyak 76%, (5) Power Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dikategorikan Kurang dengan presentase terbesar sebanyak 59%, dan (6) Ketahanan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang dikategorikan Rendah dengan presentase terbesar sebanyak 47%.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman, Apri Agus. (2008). Buku Ajar Kondisi Fisik.: FIK UNP Padang.
- Bahrudin. 2008. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII. Jakarta: PT GalaxyPuspa Mega.
- Bahtra, R., & Annas, M. (2020). *The Effect of Slalom Dribble Training on the Dribbling Skill*. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 33-3
- Bahtra, R., Tohidin, D., & Putra, A. N. (2021). *The Effect of Extensive Interval Method Training On The VOMax Capacity Soccer Player*. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 4(2), 390-399
- Barlian, E. (2016). Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Padang:
- Emral. 2016. Sepakbola Dasar.Padang:SukaBina Press.
- Indra, Marherni (2020). Perkembangan sepakbola dasar.FIK: UNY

- Notoatmodjo. (2018). Perbedaan Pengaruh Penambahan *Static Stretching Dan Swiss Ball Exercise Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Trunk* Pada Remaja
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. CV.Lubuk Agung
- Syafruddin. (2013). Ilmu Keolahragaan Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Press
- Yandri, Badri, Hanif, And Didin Tohidin. (2019) "Tinjau Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Sentral Sepakbola Sekolah Dasar Kota Solok.
- Zago, M., Giuriola, M., & Sforza, C. (2016). *Effects of a combined technique and agility program on youth soccerplayers' skills*. International Journal of Sports Science and Coaching, 11(5), 710–720.